

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

Das Herz stärken

Das ganzheitliche Programm

A. BOPP | DR. MED. T. BREITKREUZ | DR. DR. MED. A. FRIED | DR. MED. J. GRUBER



GU



Aus Kopf und Körper fließt nährstoff- und kohlendioxid reiches Blut (blau) ins rechte Herz und zur Lunge. Von dort strömt nährstoff- und sauerstoffreiches Blut (rot) zum linken Herzen und von dort wieder in Kopf und Körper.

Im Dehnen liegt die Kraft

Nicht nur das Zusammenziehen, auch das Dehnen ist eine Leistung des gesunden Herzens: Es gibt dem einströmenden Blut Raum. Diese elastische Vordehnung erfolgt unter einer gewissen Spannung, die dann das Zusammenziehen wieder anregt. Die Kraft des Herzens entsteht vor allem in der Dehnung. Es ist eine der wichtigsten Ursachen für eine Herzschwäche, wenn dieses elastische Dehnen nicht mehr möglich ist (siehe [≥](#)).

Die Herzkranzgefäße

Das Herz ernährt sich nicht etwa aus dem Blut, das aus der Lunge heranfließt - von dort kommt ja jede Menge an

Sauerstoff und Nährstoffen. Das Herz könnte sich die Nährstoffaufnahme nun relativ einfach machen und dem Blut die nötigen Substanzen über die Innenwand der linken Herzkammer (Ventrikel) entziehen. Das tut es aber nicht. Es verfügt vielmehr über ein eigenes Durchblutungssystem: die Herzkranzgefäße (Koronararterien). Sie entspringen dort, wo die Hauptschlagader an der linken Herzkammer beginnt, als rechte und linke Herzkranzarterie, die das gesamte Herz wie zwei Arme umschließen. Das Herz ist also das erste Organ, das mit sauerstoffreichem Blut versorgt wird, nachdem dieses die Herzkammer verlassen hat. Schon das zeigt an, wie

wichtig das Herz für den gesamten Organismus ist. Es ist ständig darauf angewiesen, gut durchblutet und ernährt zu werden.

EIGENSTÄNDIGE REGULATION

Die Menge des Blutes, die durch den Herzmuskel strömt und ihn ernährt, regulieren die Koronararterien eigenständig. Sie können die eigene Durchblutung unter Belastung auf das Vier- bis Fünffache steigern!

Die Korona des Herzens

Die großen Äste der Koronararterien liegen kranzförmig auf dem Herzen auf - sie würden sonst bei jedem Herzschlag viel zu stark zusammengepresst. Von der Oberfläche ausgehend senken sich die immer feiner werdenden Verästelungen rechtwinklig in die Tiefe des Herzmuskels hinein und bilden ein feinst gesponnenes Netz an Blutgefäßen. Jede einzelne Herzmuskelfaser ist von durchschnittlich vier Kapillaren umgeben, das sind rund 4000 pro Quadratmillimeter! Die venösen Kapillarästchen sammeln das Blut wieder ein und steigen zur Oberfläche des Herzmuskels auf, wo sie in einer